



あ い わ

2021 秋
Vol.64

Doctors Voice

秋の思い出 須佐 真由子 先生

薬剤師のお薬豆知識コラム

「おくすりアレ・コレ」～キノコと薬の豆知識～

管理栄養士監修 いつものおかずに「もうイッピン」

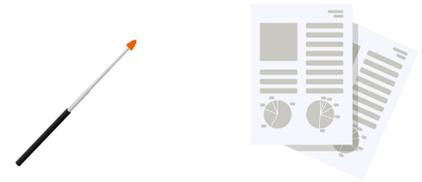
新コラム 「笑い与健康」

凝った頭をほぐす 「頭のストレッチ」 など

一首奏上

「疲れたる 光の中に コスモスの あらはに咲ける 午後頭痛する」
木下利玄

秋の思い出



南千住病院
須佐 真由子

秋の風物詩 医学系学会

秋といえば、医学系の学会が多く開催される季節です。

日本には学術研究団体（学会）が臨床医学系は約400、基礎医学系は約200あるようです。

それぞれの学会で定期学術集会、総会、大会など色々な名称、大小様々な会が開催されています。

施設で出された新しい基礎研究や治療方法が発表され、参加者はその内容に対して質疑応答をします。

学会発表する際は、発表内容（演題）について簡潔に短くまとめたもの（抄録）を学会開催の数ヶ月前にオンラインで登録し、複数の専門家たちが応募されたものの中から採択します。

採択結果がメールで届いてから、発表形式や時間に合わせ、スライドやポスターを作り、発表の準備をします。

普段は診療で忙しいため、学会日程直前に夜遅くまで医局に残って発表準備をします。

印象深かった富山での総会

学会会場は、国際会議場やホテルの宴会場など様々で、大きな会だと、参加者が全国から数万人も集合するため、大規模な会場や宿泊施設が充実した東京や神戸などで開催されることが多いのですが、地方で複数の施設を使って学会が開催されることもあります。

これまでで最も印象深かった学会の一つに、富山で開催された日本消化器外科学会の総会があります。

会場が複数あり、会場間の移動はシャトルバス、および公共の路面電車も利用できました。

その路面電車が学会のポスターでラッピングされていたり、富山城址公園を貸切にして全員懇親会が開催されたりと、町中が学会会場のようでした。

全員懇親会では、城址公園内に富山の名産品などを提供する屋台があり、イベントとして大学医局対抗のじゃんけん大会もありました。

医局代表者がトーナメントに出場し、ライバルとの1本勝負でした。

優勝賞品はなんと米1俵！熱い戦いでした。

私は医局代表に選ばれていたため、米俵を東京に持ち帰る方法を考え、じゃんけんの練習を積み重ねていましたが、早々に負けてしまい今でも悔しさが残ります。

学会で勉強できただけでなく、富山を満喫し、よい思い出となりました。

国際学会への参加

国内の学会だけでなく、国際学会に参加したことも貴重な経験です。

ウィーンでは、お城で学会が開催されました。

歴史ある荘厳な建物の中で、豪華な調度品に囲まれ、中世にタイムスリップしたかの様でした。

英語での発表は緊張しましたが、おとぎ話の主人公の気分楽しむことができました。

ウィーンの良い街並み、そして本場のシュニッツェル、ザッハトルテなど視覚も味覚も大いに刺激を受けた思い出深い学会です。

消化器関連としては世界最大規模の学会、米国消化器病週間（DDW: Digestive Disease Week）にも参加しました。

アメリカだけでなく、アジア、ヨーロッパなど世界中から集まった、最先端の治療法や内視鏡機器などを勉強できました。

この学会は、臨床研究および新規技術に関する演題のみ受け付け、採択率も低い国際学会なのですが、大学院での研究を発表できとても光栄でした。

発表が終わってからは、会場がフロリダでしたので、自分へのご褒美にディズニーワールド、ユニバーサルスタジオでの有意義な時間を過ごしました。

学会前は通常の仕事に加え、発表に関する資料集めや、論文での勉強など準備に追われて大変な事が多いのですが、発表後は地元のグルメを食べたり、開放された気分を味わえます。

しかし、秋は学会が多いため、発表が終わるとすぐに次の学会の準備が待っています。

今後の学会

新型コロナウイルス感染症の影響で2020年に予定されていた学会は中止、延期になりました。

収束が見通せない中、3密を避けたオンライン学会が開催されるようになりました。

オンラインであれば会場が遠方であっても、時間や距離の制約がなくなり、通常の仕事をしながら学会に参加しやすくなります。

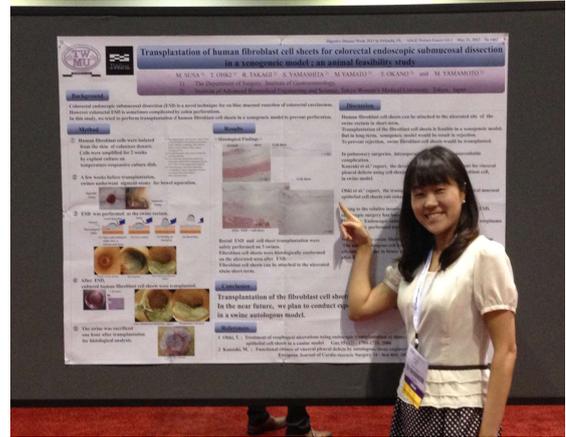
現在は、学会会場での現地開催とオンライン開

催を併用した、ハイブリッド形式が主流となっています。

今後も学会で最先端の情報を収集し、よりよい医学技術を提供できるように努力していきます。

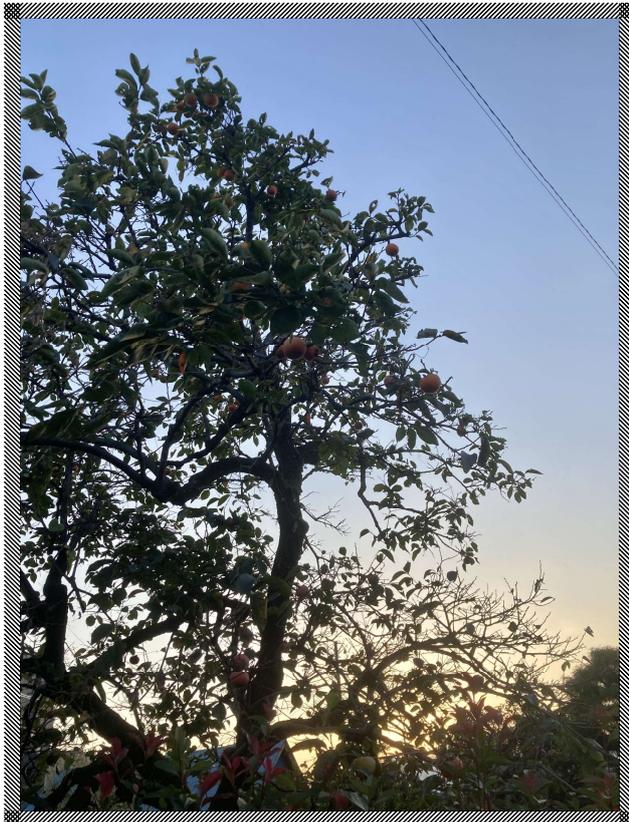


口演の様子



ポスター発表

愛和写真倶楽部



「柿の木と夕焼け」

近所の柿の木に実がなっていました。

夕景のオレンジと柿のオレンジが、良い具合に映えて日本の秋を感じ取れたので思わず撮影しました。

東京で柿の木を見ることはないと思っていたので嬉しく思いました。

都心を離れれば昔ながらの秋が見つけれらるんだなと思いました。

おくすり「アし・コレ」

「キノコと薬」の豆知識

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

食欲の秋、この季節は美味しい食べ物が出回りますが、キノコも代表的な秋の味覚ではないでしょうか。

先日全国各地の公園で毒キノコの発見が報告されているというニュースを見ました。

食中毒のニュースもよく聞きます。

食中毒は秋の9月～11月に集中しているらしく、安易に野生のキノコを採って食べてはいけません！

～毒キノコの代表例～

原因となる毒キノコの代表例は「ツキヨタケ」です。

厚生労働省の食中毒報告によると最も報告が多く上がっている毒キノコです。

そして「クサウラベニタケ」、「テングタケ」は、赤や青といった毒キノコらしい外見ではなく、一見おいしそうに見えるため食用との区別が難しそうです。

さて、そのキノコですが、薬として使用されているのをご存知でしょうか。

そもそもキノコとは何か。

特定の菌類が作る胞子形成のための「子実体」という構造物をいわゆるキノコといいます。

今回の豆知識では秋の味覚キノコにまつわる薬の豆知識を紹介します。



ツキヨタケ



クサウラベニタケ

【漢方薬に使用されるキノコ】

漢方薬は天然由来の薬効成分である生薬を数種類組み合わせ合わせた薬です。

生薬の中にはキノコ由来のものがあります。

茯苓 (ブクリョウ)

茯苓とは、マツホドの菌核の外層を除いたもの。

マツホドとはマツの根に寄生する真菌のことで、その菌核を茯苓として使用します。

利尿、健胃、鎮静などの作用があります。

五苓散など多くの漢方薬に配合されています。



茯苓

猪苓 (チョレイ)

猪苓とはチョレイマイタケの菌核のこと。
 マイタケに似ているチョレイマイタケはブナ、カエデなどの広葉樹の根に寄生するキノコです。
 地中に菌核を作り、この部分を生薬として使用します。
 猪苓とはイノシシの糞を意味し、菌核の形状に由来しています。



猪苓

【抗がん剤として使用されたキノコ】

すでに販売終了していますが、クレスチンというキノコ由来の薬がありました。
 かわらたけというキノコの菌糸から精製した多糖体を成分とした薬がクレスチンであり、胃がん、大腸がん、肺がんで使用されていました。

同様に、シイタケ由来のレンチナン、スエヒロタケ由来のソニフィランという薬がありましたが、いずれも現在は販売中止されています。

キノコには免疫賦活作用があり、健康食品・サプリメントとして様々な商品が販売されています。

【毒キノコ、マジックマッシュルーム】

最後に医薬品ではありませんが、薬理作用のあるキノコの話です。

聞いたことがある名前かと思いますが、マジックマッシュルームというキノコがあるわけではありません。

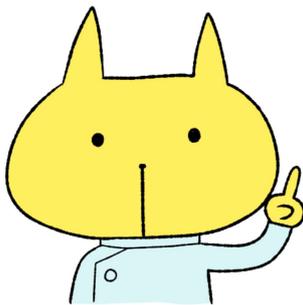
麻薬として指定されているサイロシビンやサイロシン等の成分を含むキノコを通称マジックマッシュルームと言います。



ミナミシビレタケ



アイゾメヒカゲタケ



食べると麻薬成分が中枢神経の興奮や麻痺、幻覚を起こし、幻覚、酩酊状態、狂乱、発熱などの症状が現れます。

実際にマジックマッシュルームが原因と考えられる事件が報道されています。

現在、マジックマッシュルームは麻薬原料植物として規制されています。

絶対に手を出してはいけません。

参考文献・資料

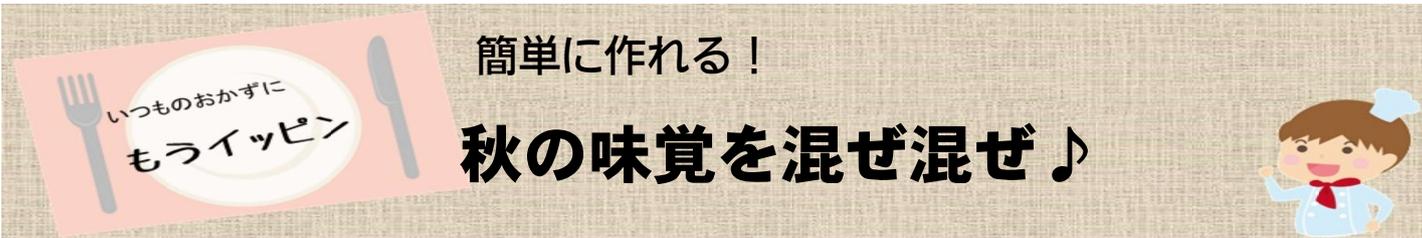
厚生労働省：毒キノコによる食中毒に関する注意喚起、自然毒のリスクプロファイル

内閣府食品安全委員会：毒キノコによる食中毒にご注意ください

日本食品保蔵科学会誌VOL. 30 NO. 6

東京都福祉保健局：食べると危険！マジックマッシュルーム

ツムラMEDICAL SITE



【栄養成分】 1人分	
エネルギー	332kcal
たんぱく質	11.6g
カリウム	344mg
リン	196mg
水分	98.4g
塩分相当量	1.2g



鮭とレンコンの混ぜご飯

【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② レンコンは皮をむき、薄くイチョウ切りにして酢水に漬ける。
- ③ 舞茸は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ④ レンコンを酢水から上げて軽く洗い、舞茸と一緒に麺つゆと半カップの水(100ml)で煮汁が無くなるまで焦がさないように煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、具材④(レンコン・舞茸)と鮭フレークを混ぜあわせる。
- ⑥ ご飯を盛り付け、三つ葉を飾り完成。

【材料】 4人分

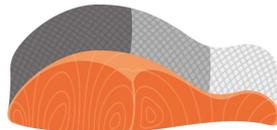
米・・・・・・・・・・2合
 鮭フレーク・・・・・・・・100g
 レンコン・・・・・・・・100g
 舞茸・・・・・・・・・・100g
 三つ葉・・・・・・・・・・適量
 麺つゆ (2倍希釈)・・・大さじ4

Check!

カリウム制限の場合は先に具材の下茹でを行いましょ

食欲の秋♪

秋の食材を食べて健康な身体づくりを！



《鮭》

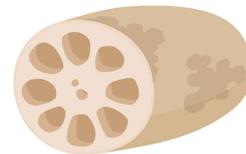
鮭は秋の味覚の代表格！

手軽でおいしい鮭(フレーク)は動脈硬化予防に効果のあるEPAやDHAが豊富です。

また鮭の赤い色素アスタキサンチンは抗酸化作用に富んでいます。

《レンコン》

秋は根菜の美味しい季節ですね。
根菜類には代謝を上げて身体を温めてくれる作用があります。



《舞茸》

きのこ類はノンコレステロール・低カロリー・食物繊維が豊富な優秀食材！

きのこは骨を丈夫にするビタミンDも有名で、ビタミンDは太陽を浴びる事でも体内で合成されます。

またマイタケには血管拡張作用のあるナイアシンがきのこ類の中でも多く含まれています。

舞茸・レンコンとも身体を温めて免疫力アップする食材です。

～運動と食事をバランスよく～

新型コロナやインフルエンザ、さまざまな感染症が流行しています。

長く続く自粛生活ですが活動量の低下や生活リズムの乱れはロコモティブシンドロームの発症に繋がります。

(ロコモティブシンドロームとは、運動器や神経機能の低下をきたしている状態のこと)

バランスの良い食事と適度な運動、身体を体内から温めることは免疫機能の向上に効果があります。

免疫機能をアップさせて感染症予防に努めましょう。



笑い と 健康 笑

最近のTVではお笑い芸人を見ない日はないくらい芸人さんの活躍をよく目にします。コロナ禍で舞台・劇場を制限されている昨今では特にそうかもしれません。普段何気なく見て笑和せてもらっていますが、「笑う門には福来る」「笑って損したもなし」「笑いは百薬の長」などと言われるほど、笑いは人にとって良いメリットばかりなんです。今回の記事では、それを裏付けるような事柄とちょっとしたお笑いの歴史をお届けいたします。

笑いの効果

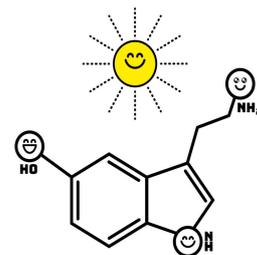
◎脳の活性化

笑うことにより脳への血流量が増え、脳が活性化します。副交感神経が刺激され、特に記憶を司る「海馬」の機能を向上させます。



◎血行促進

深呼吸や腹式呼吸に近い状態になるため、血管が広がり体内に多くの酸素を取り入れるため新陳代謝も上がります。



◎精神面の安定

交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが整い自律神経が安定します。

心と体に良い脳内物質と言われるセロトニン（幸せ・癒し）やドーパミン（やる気・多幸福感）を分泌しストレスを抑えます。



◎免疫力アップ

NK細胞と呼ばれる、ウイルスや細菌を破壊する免疫細胞と、B細胞と呼ばれるウイルスや細菌を破壊するための抗体を作る免疫細胞の働きを活性化してくれます。

他にも、表情筋が鍛えられたり、腹筋が鍛えられたりダイエット効果もあります。

笑いを利用した実験

まずは、先程の免疫力アップで触れたNK細胞を少し詳しく説明します。

→**NK細胞**「ナチュラルキラー細胞」とは白血球の一種でリンパ球の約10~30%を占める免疫細胞で、がん細胞やウイルスを発見し排除してくれる働きを持っています。

人間には約50億個のNK細胞があり、この働きが活発だと感染症やがん細胞に効くと言われています。

こんな実験をしています。

- 1991 年 -

吉本興業「なんばグランド花月」でガン患者を含む20~62歳の19人を対象に、3時間漫才・新喜劇・漫談を観賞して大いに笑ってもらいました。

その前後で免疫機能にどう影響が出るか調べるために血液採取をしたところ、

NK細胞が平均以下だった方は全員上昇がみられ、さらには、免疫療法薬よりも早い時間で上昇するという結果が得られました。



- 2017 年 -

「大阪国際がんセンター」は5~6月の計4回漫才や落語を観賞した患者と、そうでない患者のそれぞれ30人の血液採取をし分析。

やはりNK細胞が増加する傾向にあったといえます。さらには、気分の変化などもアンケートし、緊張や抑うつ、疲労などの6項目全てで改善がみられ、ガンの痛みについても改善があったとの結果も得られました。



~漫才ヒストリー①~

古くは平安時代に伝統芸能「萬歳」というものがあり、それが独自に発展して、昭和初期に今のよ様な漫才のスタイルになりました。

今の基本のスタイルである、背広に2人の会話で成立させた漫才は「エンタツ・アチャコ」が始まりといわれています。

ラジオ・TVが普及されるようになると演芸ブームでは、てんやわんや・いとしいし・中田ダイマルラケット等が人気を博し、漫才ブームあたりから、やすきよ・B&B・ツービート・紳助竜介等今も尚TVで見るような芸人さんが活躍しました。

特徴はなんといってもテンポの速さでしょうか。特に片方がまくし立てるスタイルを確立したB&Bは代表格でしょう。

笑いと医療機関

「医療」と「笑い」はどんな関係があるのか。
あまり耳馴染みない方も多かもしれませんが、「笑い療法士」や「ホスピタルクラウン」等があります。

欧米では「ホスピタルクラウン」の運動が広く知られています。
病院に訪問し、道化師の格好でパフォーマンスをして入院患者さん（主に子供たち）や患者さんのご家族に笑いや癒しを与える心のケアを目的とした活動です。

病院でのパフォーマンスは大変デリケートなので、

- ・消毒してからの入退室
- ・落ちる恐れのある道具は使用しない
- ・白塗りのメイクをしない 等決まりがあります。

私達がイメージする道化師とは少し異なり、病院の環境に配慮されて活動されているようです。

日本では存在を知らない方も多く、浸透していないのが現状ですが、近い将来それが当たり前になるかもしれませんね。

「笑う」という行為にデメリットはありません。
コミュニケーションが円滑に進むだけでなく、健康にも良い。
まさに万能薬ではないでしょうか！



～漫オヒストリー②～

漫オブームが過ぎ去ったころ、今まで主流だった速いテンポの漫才ではなく、スローテンポの漫才。ポーカフェイスでボソッとボケ、ツッコミは怒鳴るようにツッコム、ダウンタウンが登場します。島田紳助は彼らを見て勝てないと思い漫才師としての引退を決意したそうです。そして、ツービートに影響を受け、売れて大御所のポジションになった今も現役で舞台上上がる爆笑問題の時事ネタ漫才は常に色褪せない、その姿はまさに漫才師です。

2000年になるとM-1が始まりどんどんレベルが上がり細分化されていきました。多くのスターがM-1バブルと言われるほど日の目を浴びてスターダムへのし上がります。中でも全くの無名からチャンピオンになったサンドウィッチマンはその象徴でしょう。

参考文献

健康長寿ネット 笑いの免疫機能・ストレスへの作用について

<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/warai-genki/warai-menekikinou.html>

サワイ健康推進課 “笑い”がもたらす健康効果 <https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200908.html>

朝日新聞デジタル「笑い」でがんへの免疫力向上 大阪の医療機関が発表

<https://www.asahi.com/articles/ASL5Y52NRL5YPTIL01P.html>

日本ホスピタル・クラウン協会 活動報告 <http://hospital-clown.jp/report/>

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

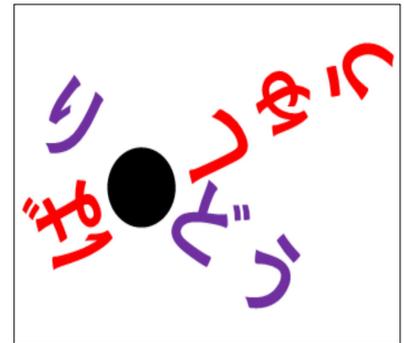
<https://nou-tore.com/>

蜻蛉

第1問「なんて読む？」
田んぼでよく見かける
この虫。



第2問「カタカナ掛け算」
カタカナを数字にかえ
ると答えはいくつ？



第3問「クロスワード」
●の中には同じ文字が
入ります。その文字は？

帰ってきたシラベニスト「コトバ」の世界

秋の味覚の語源特集 ♪ ♪



さてさて食欲の秋のですね！

今回は、葡萄や林檎、南瓜などなど、秋が旬の食材達の語源を特集いたします。

「リンゴ 林檎」

林檎の「檎」は本来「家禽^{かきん}」の禽（家で飼育されているニワトリなどの鳥の総称）。

リンゴの果実が甘く、生る林に鳥が多く集まったことから「林檎」となった。

「ブドウ 葡萄」

なぜこの漢字かという当て字です。

元々、「ペルシャ帝国のフェルガナ地方で栽培されていた「ブーダウ」という品種に、中国語の読みが当てられたためこの漢字なのだそう。

「カボチャ 南瓜」

カンボジア産の瓜の意味で、カボチャ瓜と呼ばれていたのが、瓜が取れてカボチャと呼ばれるようになりました。

南蛮渡来の瓜で南瓜と漢字は書きます。

「カキ 牡蠣」

「蠣」でカキを意味します。

しかし、昔カキにはオスしかいないと考えられていたため、オスの意味を持つ「牡」が付き「牡蠣」と書くようになりました。

「サンマ 秋刀魚」

細長い魚を意味する古称「狭真魚^{さまな}」があり、それがなまって「サンマ」となった。

漢字は秋に獲れる刀のような魚という意味からの当て字です。

以上です♪

< ここ数か月でのご報告 >

vol63 夏号以降の当院での出来事をご紹介します。
いたします。

①「正面玄関での検温について」

昨年度の9月より正面玄関にて検温と手指消毒を実施しております。

こちら、スタッフを配置してのご案内とさせて頂いておりましたが、今年9月よりスタッフの配置を止め、ご自身で行っていただく仕様にいたしました。

引き続き入り口での検温・消毒を宜しくお願い致します。



②「病院ベッドの入替実施」

前号で告知いたしました、入院患者様の全てのベッドを全自動ベッドに入替しました。

こちらも9月頭から切り替わりました。

患者様の安全を守るために一役買ってまいります。



③「医事課制服リニューアル」

10月から、医事課の制服（冬服）がリニューアルされました。

およそ10年ぶりに冬服がリニューアルされるとのことです。



その他のことも随時お知らせしていきます。
宜しくお願い致します。

編集後記

さてさて前号の編集後記の続きとなりますが、私、初のバス釣りに出向きました！

（前回のあらすじ→友人がサングランダーというyoutubeチャンネルをやっている）

結果からいうと、楽しいけど朝早いし見る方が良い(笑)。

…というところに落ち着きました。

でも、実際に技術がついてくると楽しくなるんだろうなというのはよくわかりました。

頭を使うゲームに近いかもしれません。

やはり趣味はいいものですね♪



実は私も編集で手伝ったりしてます(笑)

私はこっちの方が楽しいです。機会あれば是非♪

あいわ vol.64 秋号

発行日 2021/10/27

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

